

# Giornata Mondiale della Sicurezza delle Cure e della persona assistita

## Cure Materne e Neonatali Sicure

Le mamme che per la prima volta stanno acquisendo informazioni nuove relative alla gravidanza, è bene prestino attenzione a cosa fare e non fare per una gravidanza sicura. Ecco come aiutare te e il tuo bambino in questo momento emozionante della vita

### La “dolce attesa”

Dopo aver riscontrato di essere in gravidanza rivolgiti ad una struttura sanitaria pubblica o al tuo ginecologo per programmare i controlli previsti durante il monitoraggio della gravidanza.

Se ti rivolgi ad un consultorio pubblico, non devi presentare alcuna impegnativa.

Per l'assistenza alla gravidanza ti verrà fissato il primo colloquio con l'ostetrica, durante il quale verranno fornite tutte le informazioni relative alle diverse opportunità che i servizi mettono a disposizione affinché tu possa scegliere e programmare con maggiore consapevolezza possibile l'assistenza alla gravidanza.

### Agenda della gravidanza

**1° trimestre fino a 12 settimane  
+ 6 giorni**



Il primo appuntamento con il medico e l'ostetrica dovrebbe avvenire entro le 10 settimane per avere il tempo di pianificare nel modo migliore l'assistenza alla gravidanza

**2° trimestre da 13 settimane + 0  
giorni a 27 settimane + 6 giorni**



Negli appuntamenti relativi a questo trimestre vengono valutati i risultati degli accertamenti precedentemente eseguiti ed eventualmente vengono programmate ulteriori indagini o terapie

**3° trimestre da 28 settimane  
+ 0 giorni al termine**



Nel corso degli appuntamenti in questo trimestre oltre alla visione ed analisi degli esami effettuati viene prospettata l'assistenza al parto fornendo informazioni anche sui corsi di accompagnamento alla nascita

### Presta attenzione



**Alimentazione**

Assicurati di pulire, cucinare e refrigerare gli alimenti in modo appropriato per evitare malattie di origine alimentare come la listeria e la toxoplasmosi.

Evita di mangiare pesci che contengono alti livelli di mercurio (es. tonno e pesce spada) i formaggi molli o non pastorizzati ed i salumi non riscaldati.

Naturalmente, contatta un ostetrico se hai domande o dubbi relativi alle tue abitudini alimentari. Se non sei sicura, non mangiarlo!



**Farmaci**

Presta molta attenzione ai farmaci che stai assumendo, specialmente durante il primo trimestre. Leggi il bugiardino per le controindicazioni e chiama il tuo medico se hai dei dubbi. Se stavi assumendo farmaci su prescrizione prima della gravidanza (antiipertensivi, antidepressivi, antiepilettici o farmaci per il diabete o l'asma), chiedi informazioni al tuo medico se continuare, non assumere o sospendere farmaci di tua iniziativa.

Se non ci sono complicazioni associate alla gravidanza, viaggiare è generalmente sicuro per le mamme in attesa. Per i viaggi prediligi il secondo trimestre di gravidanza, in quanto durante il primo trimestre, a volte, può manifestarsi nausea mattutina e, durante il terzo trimestre, potresti stancarti più velocemente.

Tieni presente che l'intossicazione alimentare è la malattia più comune che le persone sperimentano durante i viaggi all'estero. Sii consapevole di ciò che stai mangiando e cerca di pianificare i pasti in anticipo.

Fumare e consumare alcol in gravidanza, o durante l'allattamento al seno, è particolarmente dannoso per la salute del nascituro e del neonato.

**Se vuoi bene al tuo bambino astieniti da fumo ed alcool**



**Alcool e fumo**



**Attività fisica**

Secondo L'OMS l'attività fisica eseguita regolarmente contribuisce ad un benessere fisico, psichico e sociale.



**Acido folico**

Richiedi informazioni al tuo medico rispetto all'assunzione dell'acido folico, riconosciuto come essenziale nella prevenzione di alcune malformazioni congenite.

### ALLATTAMENTO

È raccomandato l'allattamento al seno, in maniera esclusiva, fino al compimento del 6° mese di vita. Aspetti positivi dell'allattamento al seno sono «bonding», protezione del neonato dalle infezioni e benefici della salute della mamma. Ricorda che il tuo bambino cresce di media 150/200 grammi a settimana.



### ESSERE

MAMMA

DONNA

### CURA DEL BAMBINO

Ricorda 4 cose da sapere assolutamente:

- Cura del cordone ombelicale
- Bagno: la temperatura dell'acqua non deve superare i 37 gradi
- Cambio del pannolino: va cambiato ogni volta che è sporco!
- Pianto nel neonato: è fisiologico

### LE EMOZIONI DEL PARTO

Subito dopo la nascita del bimbo avviene un crollo verticale degli ormoni (estrogeni e progesterone) accompagnato da senso di spossatezza e debilitazione legati al travaglio e al parto. Questo stato, definito baby blues o maternity blues, raggiunge il suo picco 3-4 giorni dopo il parto ma, di solito, scompare entro 2 settimane circa. Se invece si prolunga potrebbe trattarsi di una depressione post partum (DPP). È **NECESSARIO** parlarne con il proprio medico e valutare di chiedere aiuto a uno **specialista** che possa fornire un adeguato supporto psicologico per superare la fase depressiva.

### PIANIFICAZIONE FAMILIARE

Nei primi 40 giorni di vita del bambino, diversi sono i fattori che possono impattare negativamente sul desiderio e l'eccitazione sessuale nella coppia genitoriale, e comportare disfunzioni sessuali nel post-partum e durante il puerperio. Tra questi sono presenti:

- fattori biologici come la fatica, la privazione di sonno, la modificazione degli ormoni sessuali, gli eventuali esiti cicatriziali perineali;
- fattori di contesto come il nuovo ruolo di madre e di padre;
- fattori psicologici come l'identità materna.

**IN OGNI TUO VIAGGIO RICORDATI DI PORTARE LA DOCUMENTAZIONE CLINICA INERENTE GLI ACCERTAMENTI CLINICI, STRUMENTALI E DI LABORATORIO EFFETTUATI NEL CORSO DELLA GRAVIDANZA O ATTESTANTI PATOLOGIE PRESENTI**